

Training Aktiv - Methode Nr. 48: Lebensskriptarbeit

Nr.	Methoden	Kurzbeschreibung	Detailbeschreibung	Übung/Reflexion/Transfer
48	<p>Lebensskriptarbeit</p> <p>Einordnung: Zeit: Vergangenheit Lernmethode: explorativ Psychologische Ebene: individuell</p> <p><i>Einsatz: Coaching</i></p>	<p>Es ist nie zuspät für eine glückliche Kindheit - das eigene Lebensskript als Ressource aktivieren</p>	<p>Ziel: das eigene Lebensskript als Ressource aktivieren</p> <p>Beschreibung: Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Lebensskript führt zum besseren Kennenlernen und Verstehen der Kindheit. Es werden Strategien und einschränkende Glaubenssätze im Familiensystem analysiert. Einschränkungen werden aufgelöst, Zwänge und Vermeidungsstrategien werden in Erlaubnis und Lösungsstrategien umgewandelt. Dabei werden Fähigkeiten erkannt, weiterentwickelt und in konkrete Handlungsstrategien umgesetzt.</p> <p>optional: Implementierung der neuen Skriptsätze durch die Methode 34 Farbeimer.</p> <p>Einsatz: Einzel-u. Teamcoaching bzw. Prozessberatung</p> <p>Übung: - Kindheit (Alter 3-8 Jahre) erinnern lassen 1. Wohnung zeichnen (Einlassen durch Visualisieren) 2. Vier Positionen - vier Aufgaben:</p>	<p>a) Geist/Atmosphäre: Was versprüht der Geist, was flüstert und sagt er? b) Kind: Briefen Sie einen Regisseur, was für ein Kind mit Eigenschaften, Verhalten, Gefühlen Sie waren. c) Mutter: Was hatte Sie für eine Lebensauffassung? Wie ist das Leben zu Ihr? Wie muss man sein, um Erfolg zu haben und wie nicht? Geheime Gedanken zum Kind, Was wünscht Sie für Ihr Kind? Was wünscht Sie vom Kind? d) Vater: siehe Mutter</p> <p>3. Skriptsätze zu den vier Positionen formulieren, typische Aussagen dieser Figuren. 4. Zusammenfassen des Lebensskriptes mit ca. vier Kernaussagen. 5. eigene Persönlichkeit und Verwandte als Kreise malen, Reaktionen auf Umwelt und Personen aufschreiben. 6. Änderung der Skriptsätze (positiv, Ich, kein wenn, kein Zwang sondern Erlaubnis, handlungs-u. ressourcenorientiert</p>